

PTA会員 各位

瀬戸市立南山中学校 PTA 会長
環境部代表

リラックス講座のご案内



爽秋の候、PTA会員の皆さまには、日頃よりPTA活動に多大なるご理解、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

さて環境部では、バランスボールエクササイズの講師をお招きして、ご自宅でも気軽に行なえるようなバランスボールエクササイズ講座を、下記のように開催します。是非一緒に、日頃の肩こりなど凝り固まった筋肉を動かし、リフレッシュしてみませんか？

記

- ◇ 日時 令和5年11月11日(土) 受付：9時45分～
午前10時00分開始 ～1時間位～
- ◇ 定員 30名程度 ※レンタルするボールの数に限りがあるため
- ◇ 場所 南山中学校 体育館
- ◇ 持ち物 ◎運動が出来る服装(マスク着用は個人の判断に任せます)
汗拭きタオル
飲み物(お茶は1本お配りします。)
運動ができる靴(裸足でも可)
※バランスボールはこちらで用意します
- ◇ 申込み方法 下記申込書にご記入の上、10月11日(水)までに担任の先生へ提出。
人数把握のため、参加者名の欄に参加される方全員のお名前をご記入願います。

以上

✂ ----- き り と り ----- ✂

11月11日(土)リラックス講座に申し込みます

年 組 生徒氏名： _____

参加者氏名：

※ 10月11日(水)までに担任の先生へ